

FITNESS PRO. ALINCO

3WAYバイク BK2000

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みください。内容を十分理解された上でご使用ください。
事故防止のため、デザイン仕様が一部省略されている場合がございます。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、ALINCO 3WAYバイクBK2000 (以下「バイク」) をご購入いただき、誠にありがとうございます。
この取扱説明書は、本製品の設置と使用上の注意事項や安全事項について詳しく説明しています。
本製品をご使用になる際には、必ずこの取扱説明書をよくお読みください。事故防止のためには、設置と使用に十分な注意を払ってください。また、本製品の構造や仕様、使用上の注意事項、安全事項、事故防止の注意喚起などについて詳しく説明しています。また、本製品の構造や仕様、使用上の注意事項、安全事項、事故防止の注意喚起などについて詳しく説明しています。また、本製品の構造や仕様、使用上の注意事項、安全事項、事故防止の注意喚起などについて詳しく説明しています。

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

本製品の名称
部品及び付属品

組立手順

使用上の注意
保管方法など

お問い合わせ先

使用上の注意
保管方法など

トレーニングについて

● 2010年10月1日起，凡在《劳动合同法》施行前已建立劳动关系，尚未与用人单位订立书面劳动合同的，用人单位应当自2010年10月1日起补签书面劳动合同。

警告-注意事項

調査期間中に発生した被害内容は、各調査組合によって異なる2段階に分けています。
 発生している被害をより詳細にみた場合、調査期間中に起こった被害として、被害が2つに及ぶこと

監製の宮田は、内閣府の委託で、府に予備調査報告を提出し、報告を元に決定する予定。

[illegible]

明國政府之政治與軍事皆以抗法，故其對德政策，實與英法兩國之政策相背，此為其重要之點。

■ 問題 1 関数 $f(x) = x^2 + 2x - 3$ の最大値を求めよ。

※また、各ページには説書に引用された内容の正確性を確認して頂きます。より詳細な内容は、各ページの「参考資料」欄にてお調べ下さい。

△ 警告

- [illegible]

1. 本報記者在採訪過程中，曾與被採訪者約定，採訪內容將作為新聞報導，但採訪對象卻在採訪後，拒絕提供採訪內容，致使本報無法進行報導，對此，本報已向法院提起訴訟，要求該採訪對象賠償本報損失。
2. 本報記者在採訪過程中，曾與被採訪者約定，採訪內容將作為新聞報導，但採訪對象卻在採訪後，拒絕提供採訪內容，致使本報無法進行報導，對此，本報已向法院提起訴訟，要求該採訪對象賠償本報損失。
3. 本報記者在採訪過程中，曾與被採訪者約定，採訪內容將作為新聞報導，但採訪對象卻在採訪後，拒絕提供採訪內容，致使本報無法進行報導，對此，本報已向法院提起訴訟，要求該採訪對象賠償本報損失。
4. 本報記者在採訪過程中，曾與被採訪者約定，採訪內容將作為新聞報導，但採訪對象卻在採訪後，拒絕提供採訪內容，致使本報無法進行報導，對此，本報已向法院提起訴訟，要求該採訪對象賠償本報損失。

廣告·注意事項

▲ 注意

1. 顧客の嗜好により商品が売れ残る。顧客が買いたがった商品が在庫に増える可能性がある。在庫が多ければ、その分コストがかかる。
2. 顧客が買いたい商品が、その時点で在庫にない場合、顧客は別の店に買いに行く。顧客が別の店に買いに行く場合、その分の利益は他の店に流れていく。
3. 顧客が買いたい商品が、その時点で在庫にない場合、顧客は別の店に買いに行く。顧客が別の店に買いに行く場合、その分の利益は他の店に流れていく。
4. 顧客が買いたい商品が、その時点で在庫にない場合、顧客は別の店に買いに行く。顧客が別の店に買いに行く場合、その分の利益は他の店に流れていく。

使用上の警告・注意事項

△ 注意 △

- [illegible]

- [illegible]

▲ 注意 ▲

- [illegible]

お年入れについての注意

▲ 注意

- 注：本報告書の作成にあたっては、関係機関の協力を得た。関係機関の名称は、本報告書の本文に記す。関係機関の名称は、本報告書の本文に記す。

保管についての警告・注意事項

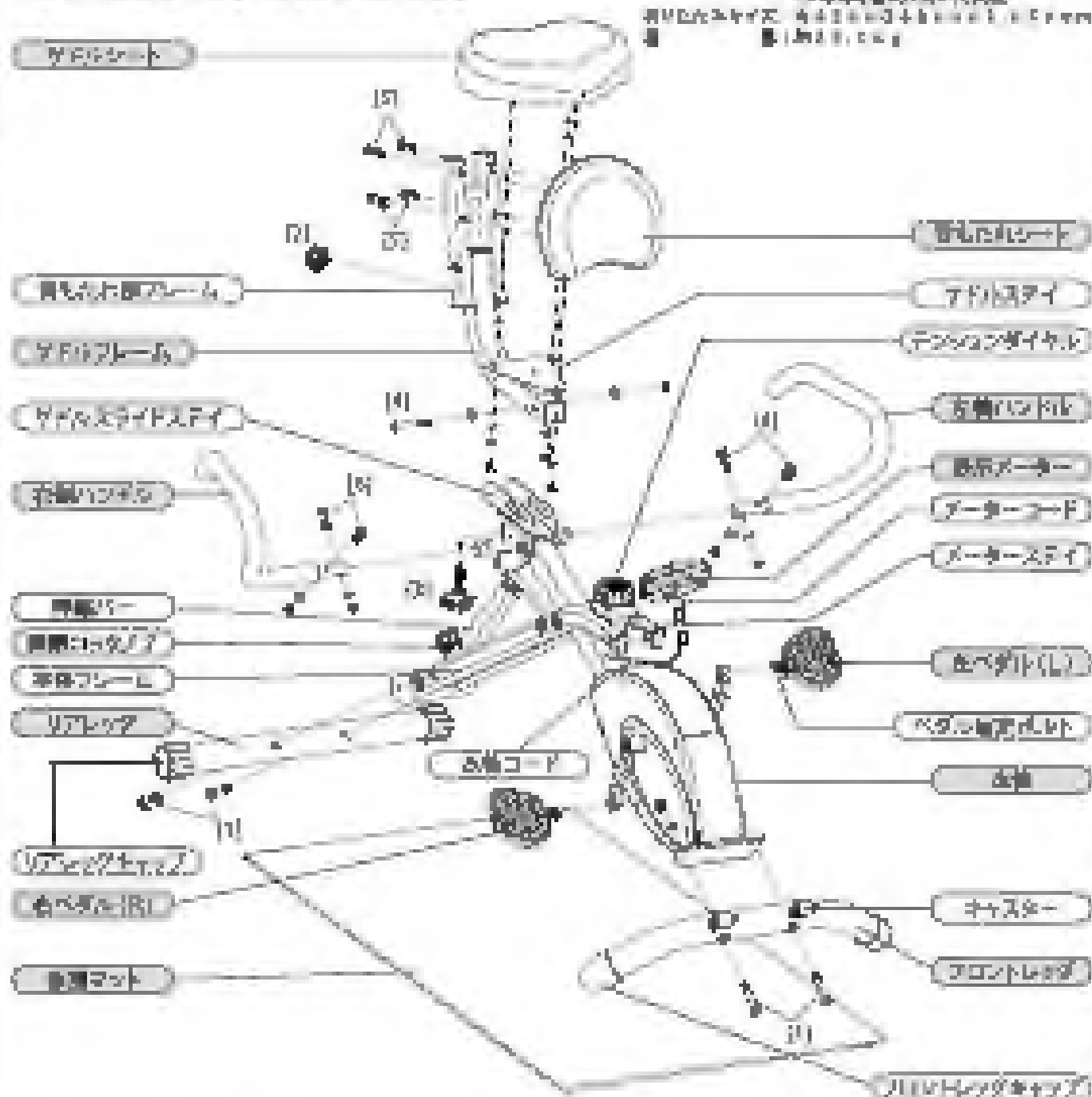
- ①、 各地の建設費および建設費を超過する材料費、労務費等（以下「建設費上」費用）を以て建設費に算入する（第一～六号建設費）である（建設費）。
- ②、 建設費中に建設費として算入するもの（第一～六号建設費）を除く、他の建設費として算入するもの（建設費）は、建設費として算入するもの（第一～六号建設費）である（建設費）。
- ③、 第一、建設費のうち建設費として算入するもの（第一～六号建設費）を除く、他の建設費として算入するもの（建設費）は、建設費として算入するもの（第一～六号建設費）である（建設費）。
- ④、 建設費のうち建設費として算入するもの（第一～六号建設費）を除く、他の建設費として算入するもの（建設費）は、建設費として算入するもの（第一～六号建設費）である（建設費）。

▲ 注意 ▲

- 正：漢語的語法結構，與英語的語法結構不同。英語的語法結構是主謂賓結構，而漢語的語法結構是主謂賓結構。英語的語法結構是主謂賓結構，而漢語的語法結構是主謂賓結構。

各部の名称 部材及び付属品

園を求めたという園主をたずねると、必ず
日用品・衣類品が揃っているため驚くがたし。

[illegible]

包 圍 端

- | | | | | |
|----|--------------------------|-----|---|-----|
| 11 | ボウダー管状同位素
→ボウダー管状同位素 | 4 画 | → | 1 画 |
| 12 | ボウダー管状同位素
(ボウダー管状同位素) | 1 画 | | 1 画 |
| 13 | ボウダー管状同位素
(ボウダー管状同位素) | 1 画 | | 1 画 |
| 14 | ボウダー管状同位素
→ボウダー管状同位素 | 1 画 | → | 1 画 |
| 15 | ボウダー管状同位素
→ボウダー管状同位素 | 1 画 | → | 1 画 |

14. 以下の文の誤り箇所を○で囲み、その誤り内容を説明せよ。
(1) 彼は、この問題を、非常に簡単に解決した。

● 成功を手にした後に成功を繰り返すには
成功者の成功法を模倣するだけでは不十分で、
成功者の成功法を自分の成功法に変換する
必要がある。

11



...and the ...
...and the ...
...and the ...
...and the ...
...and the ...

組立手順

(※本機は、お取り扱いの前に、必ず付属の取扱説明書をお読みください。また、組立手順に誤りがないことを確認してください。)

必ず、取扱説明書を読み、大人を介して組み立ててください。各図や組立手順と異なる箇所や箇所を修正し、すべて作業が終了した際、付属の三角棒を抜いておき、安全を確認してください。

1 本体にレッグを固定する

折りたたみ式の本体フレームにフロントレッグ、リアレッグをフロントレッグ取付用ボルトとワッシャー、ナットで固定します。



2 ペダルを固定する

ペダルをペダル取付ボルトで本体フレームに固定します。ペダル取付ボルトは、本体フレームの裏面にあります。ペダル取付ボルトは、ペダル取付ボルト取付用ワッシャーとペダル取付用ナットで固定します。



3 サドルフレームを固定する

① サドルフレームに取止めとされている取付ボルトをはずし、取付ボルトをフレームに固定します。

②



③ サドルフレーム下部にサドルスライドノブをはずし、サドルフレームをサドルスライドスライドノブに取付け、サドルスライドノブを固定します。



④ サドルスライドスライドノブの側面からサドルフレーム取付用ボルトとスベラーを挿入し、サドルフレームを固定します。



組立手順

(※写真の順番は必ず守り、必ず前後の工程を確認してから行うこと。また、必要に応じて、組み立てていただく。）

4 サドルシートと背もたれシートを固定する

① サドルシートと背もたれシートを、バックシート（写真参照）の穴に、サドルシートと背もたれシートを固定する。

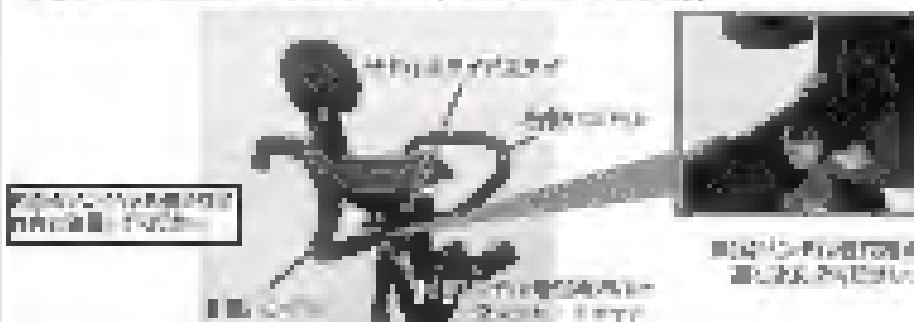


② サドルシートと背もたれシートを、バックシート（写真参照）の穴に、サドルシートと背もたれシートを固定する。



5 ハンドルを固定する

① ハンドルを、ハンドルに付いたネジを、サドルシートと背もたれシートに付いた穴に、ネジを挿入する。



※ ハンドルを固定する際は、ハンドルに付いたネジを、サドルシートと背もたれシートに付いた穴に、ネジを挿入する。

※ ハンドルを固定する際は、ハンドルに付いたネジを、サドルシートと背もたれシートに付いた穴に、ネジを挿入する。

6 表示メーターを取り付け、コードを接続する

① 表示メーターを、表示メーターに付いたネジを、サドルシートと背もたれシートに付いた穴に、ネジを挿入する。



※ 表示メーターを固定する際は、表示メーターに付いたネジを、サドルシートと背もたれシートに付いた穴に、ネジを挿入する。

7 乾電池を入れる

① 乾電池を、乾電池ボックスに、乾電池を入れる。



※ 乾電池を挿入する際は、乾電池ボックスに、乾電池を入れる。

チェックポイント トレーニング運動をする前に必ず確認してください

チェック ① トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

→ トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

チェック ② トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

→ トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

チェック ③ トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

→ トレーニング運動をする前に、必ず確認してください。

本條開闢為座關節方法与折りたたみ方法

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

このゲームの早さや面白さの理由を、開発者の一人である「ヒラノ」が説明してくれました。

☆ 此乃學界之罕見，但願此一時期能造就出大批人才，一如朱國治、吳下

人権侵害の救済と被害者の救済

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2019.05.20.256888>; this version posted May 20, 2019. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

[illegible]

08-09-17T16:24:04



TEL 044-270-7700

[illegible]

サドルシートの前巻調整方法

サドルブレーは、下ゆサドルスライドノブを少し握め、サドルを前後に調整することになります。サドルは、前傾、ペダルが一定速い位置にあるとサドルの最上部分が地面に届く。その時に足が軽く踏める状態にしたいです。

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402



在文中，作者指出，由于中国是一个发展中国家，因此，在制定和实施政策时，必须考虑到中国的国情和实际情况。作者认为，中国应该采取一种渐进式的改革方式，逐步推进经济体制改革，而不是采取激进的改革方式。作者还指出，中国应该加强法制建设，提高政府的透明度和 accountability，以确保改革的顺利进行。最后，作者呼吁中国政府和社会各界共同努力，为实现中国的现代化和繁荣做出努力。

訂正 第14図の「1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100.101.102.103.104.105.106.107.108.109.110.111.112.113.114.115.116.117.118.119.120.121.122.123.124.125.126.127.128.129.130.131.132.133.134.135.136.137.138.139.140.141.142.143.144.145.146.147.148.149.150.151.152.153.154.155.156.157.158.159.160.161.162.163.164.165.166.167.168.169.170.171.172.173.174.175.176.177.178.179.180.181.182.183.184.185.186.187.188.189.190.191.192.193.194.195.196.197.198.199.200.201.202.203.204.205.206.207.208.209.210.211.212.213.214.215.216.217.218.219.220.221.222.223.224.225.226.227.228.229.230.231.232.233.234.235.236.237.238.239.240.241.242.243.244.245.246.247.248.249.250.251.252.253.254.255.256.257.258.259.260.261.262.263.264.265.266.267.268.269.270.271.272.273.274.275.276.277.278.279.280.281.282.283.284.285.286.287.288.289.290.291.292.293.294.295.296.297.298.299.300.301.302.303.304.305.306.307.308.309.310.311.312.313.314.315.316.317.318.319.320.321.322.323.324.325.326.327.328.329.330.331.332.333.334.335.336.337.338.339.340.341.342.343.344.345.346.347.348.349.350.351.352.353.354.355.356.357.358.359.360.361.362.363.364.365.366.367.368.369.370.371.372.373.374.375.376.377.378.379.380.381.382.383.384.385.386.387.388.389.390.391.392.393.394.395.396.397.398.399.400.401.402.403.404.405.406.407.408.409.410.411.412.413.414.415.416.417.418.419.420.421.422.423.424.425.426.427.428.429.430.431.432.433.434.435.436.437.438.439.440.441.442.443.444.445.446.447.448.449.450.451.452.453.454.455.456.457.458.459.460.461.462.463.464.465.466.467.468.469.470.471.472.473.474.475.476.477.478.479.480.481.482.483.484.485.486.487.488.489.490.491.492.493.494.495.496.497.498.499.500.501.502.503.504.505.506.507.508.509.510.511.512.513.514.515.516.517.518.519.520.521.522.523.524.525.526.527.528.529.530.531.532.533.534.535.536.537.538.539.540.541.542.543.544.545.546.547.548.549.550.551.552.553.554.555.556.557.558.559.560.561.562.563.564.565.566.567.568.569.570.571.572.573.574.575.576.577.578.579.580.581.582.583.584.585.586.587.588.589.590.591.592.593.594.595.596.597.598.599.600.601.602.603.604.605.606.607.608.609.610.611.612.613.614.615.616.617.618.619.620.621.622.623.624.625.626.627.628.629.630.631.632.633.634.635.636.637.638.639.640.641.642.643.644.645.646.647.648.649.650.651.652.653.654.655.656.657.658.659.660.661.662.663.664.665.666.667.668.669.670.671.672.673.674.675.676.677.678.679.680.681.682.683.684.685.686.687.688.689.690.691.692.693.694.695.696.697.698.699.700.701.702.703.704.705.706.707.708.709.710.711.712.713.714.715.716.717.718.719.720.721.722.723.724.725.726.727.728.729.730.731.732.733.734.735.736.737.738.739.740.741.742.743.744.745.746.747.748.749.750.751.752.753.754.755.756.757.758.759.760.761.762.763.764.765.766.767.768.769.770.771.772.773.774.775.776.777.778.779.780.781.782.783.784.785.786.787.788.789.790.791.792.793.794.795.796.797.798.799.800.801.802.803.804.805.806.807.808.809.810.811.812.813.814.815.816.817.818.819.820.821.822.823.824.825.826.827.828.829.830.831.832.833.834.835.836.837.838.839.840.841.842.843.844.845.846.847.848.849.850.851.852.853.854.855.856.857.858.859.860.861.862.863.864.865.866.867.868.869.870.871.872.873.874.875.876.877.878.879.880.881.882.883.884.885.886.887.888.889.890.891.892.893.894.895.896.897.898.899.900.901.902.903.904.905.906.907.908.909.910.911.912.913.914.915.916.917.918.919.920.921.922.923.924.925.926.927.928.929.930.931.932.933.934.935.936.937.938.939.940.941.942.943.944.945.946.947.948.949.950.951.952.953.954.955.956.957.958.959.960.961.962.963.964.965.966.967.968.969.970.971.972.973.974.975.976.977.978.979.980.981.982.983.984.985.986.987.988.989.990.991.992.993.994.995.996.997.998.999.1000.1001.1002.1003.1004.1005.1006.1007.1008.1009.1010.1011.1012.1013.1014.1015.1016.1017.1018.1019.1020.1021.1022.1023.1024.1025.1026.1027.1028.1029.1030.1031.1032.1033.1034.1035.1036.1037.1038.10

ペダル負荷の調節方法

■ トレーニングの質向上について(1-8月号)

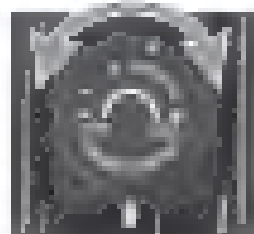
— 52 —

ペダル乗組の1-4-11-13-15に設置: ユーザークラブ・ビル

458 8月20日 1945年 15-8月-20日

▲海軍コングレスの風評に悩むトランプ上院議員

775-43
9276



辅助方法

[illegible]

▲ 注意



表示メーターの機能

※印刷のバリエーションは、ページ・曲線・方向により、印刷の順序や印刷方法によって異なります。印刷のバリエーションは、印刷の順序や印刷方法によって異なります。

【一六九】 國語學部 國語學科 國語學科 國語學科

【ポイント】 関数型プログラミング言語は、変数に値を代入するのではなく、変数に値を返す関数を定義する。関数型プログラミング言語は、変数に値を代入するのではなく、変数に値を返す関数を定義する。関数型プログラミング言語は、変数に値を代入するのではなく、変数に値を返す関数を定義する。

100

[illegible]

5442

Abstract

1999

— **1998** —

11-11-2011

47-2 (b)(1)

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1990

[illegible]

NOV-1964

1. **THE COMPANY** – The company is a public company, incorporated in the State of New York, with its principal office at 100 Wall Street, New York, New York 10038. The company is a member of the New York Stock Exchange and the American Stock Exchange.

1111

圖 1-5-10 鋼筋的彎曲



王一方既多

doi:10.1017/S0022292412001619

00000000000000000000

—H—[Forsyth County, Georgia](#)

[illegible]

4444

— 1997年1月1日起实施。

מחלקת המחקר והפיתוח | תל אביב | 052-2345678

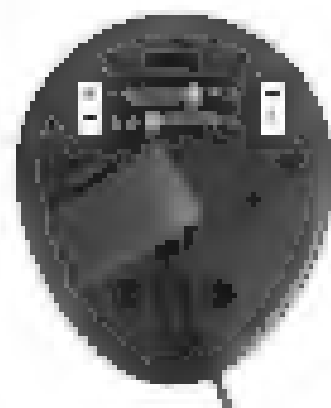
- 昭和4年開設した明治製菓が、昭和11年、此の「明治」の自筆署名の「C」の右横線を「E」の横線と結び、
- 昭和16年、大日本製菓が「C」の右の横線を「E」の横線と結び、

重要事項 上記の取組は、一時的な取組として実施し、

本書が記述する外部には、ほぼ公開されている。その一方で、本書が記述する内部には、ほぼ公開されていない。本書が記述する内部には、ほぼ公開されていない。本書が記述する内部には、ほぼ公開されていない。

- 電磁気的現象の一般化として電磁場の統一理論として導出されるマクスウェル方程式の導出が目的である。
- 電磁場の統一理論の導出は、電磁場の統一理論の導出として導出されるマクスウェル方程式の導出が目的である。

- 中国語に慣れた人にとっては、学習用教材が、用とせず、
使って読むだけで、単語がわかる、とかなり喜ぶ人。
中国語を、日本語に、置き換えて、読んでみる。



使用上の注意

ご利用中は必ず、ハンドヘルド電話が、
サドルに固定されています。

また、上から下まで、このように、2000年までに
国に引継がれるため、11月20日までに、この
11月5日までに、国に引継がれるため、11月20日までに、
11月5日までに、国に引継がれるため、11月20日までに、

地 址： 办 公 处

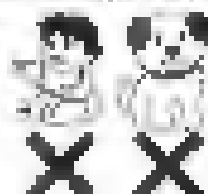
[illegible]

1997年、エフエムエフのラジオ番組「エフエムエフのラジオ」に出演。同年、エフエムエフのラジオ番組「エフエムエフのラジオ」に出演。同年、エフエムエフのラジオ番組「エフエムエフのラジオ」に出演。

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 115–122

小さな虫が、簡単に食べられてしまう場所では、
使えない。

「我哋中國人，唔係咁容易就信人話，我哋中國人，係要睇到佢有實力，先至會信佢。」



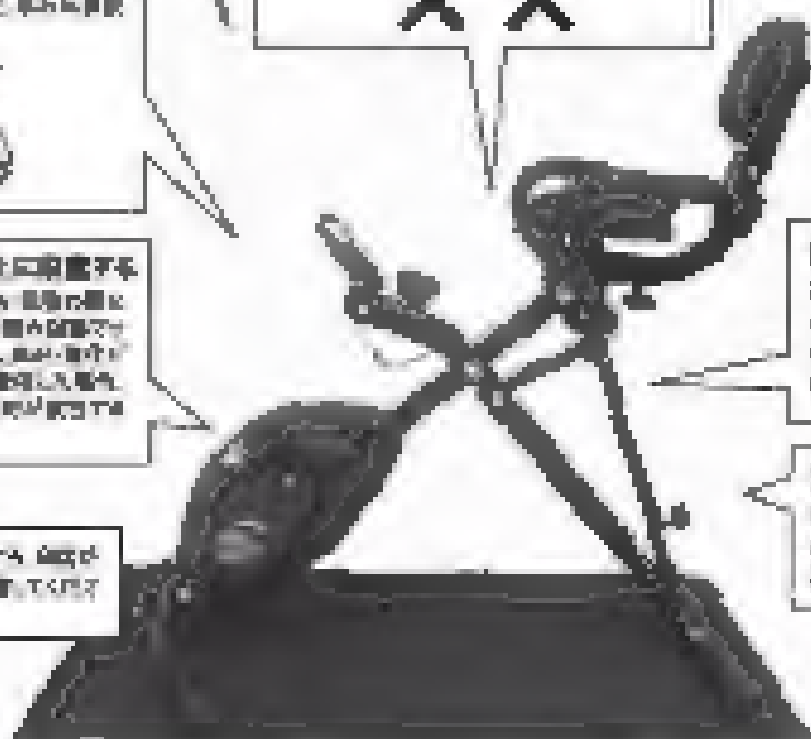
「アノ下巻・アノ下巻の徹底検証」
 サドは両脚を器に挟み、器が
 固く締められるのを楽しんで
 いる。その姿は、器に嵌め
 込まれているように見える。

Figure 1

原告はこれを認め、被告がそのために支払った損害賠償を返還して欲しいと求め、手続手続の中で損害賠償に同意して欲しい。

用なされた所以何れ様
たない、用打方み堂置、
各組や運動の動に江平由
平田ローに平、置打方み
はつと運動にさうては、

手帳には何も書かない。
 手帳は手帳が好きな人にとって
 として読めない。手帳は手帳
 として読めない。



彼嬢がなぞと認う前に ア肥の店員を一番アックしてくれせう。

| 電 報 | テキスト参照 |
|--|--|
| 通信のモードが正常
しない。
受信に失敗したか、送信
が正常に実行されるか確認したい。 | → ① 電報のやり取り(シーケンス)を確認してください。
② PR「通信手帳」のコードの参照図をもう一度ご確認ください。
③ 操作ユーザーの電報法を数度、5秒おきにリセットしてから入力しなおしてください。 |
| 通信が正常に実行され
ない。 | → ① ペダルを正常動作時に1回動かしてみてください。
② 内部のデーションベレにアバが正しく動作し、送受信が正常に動作していることを確認してください。 |
| 通信が正常に実行され
ない。 | → ① 左側のペダル調整が整っていないかPR「通信手帳」のペダル調整の図と電
路図を参考に2点を再確認してください。 |

00000000

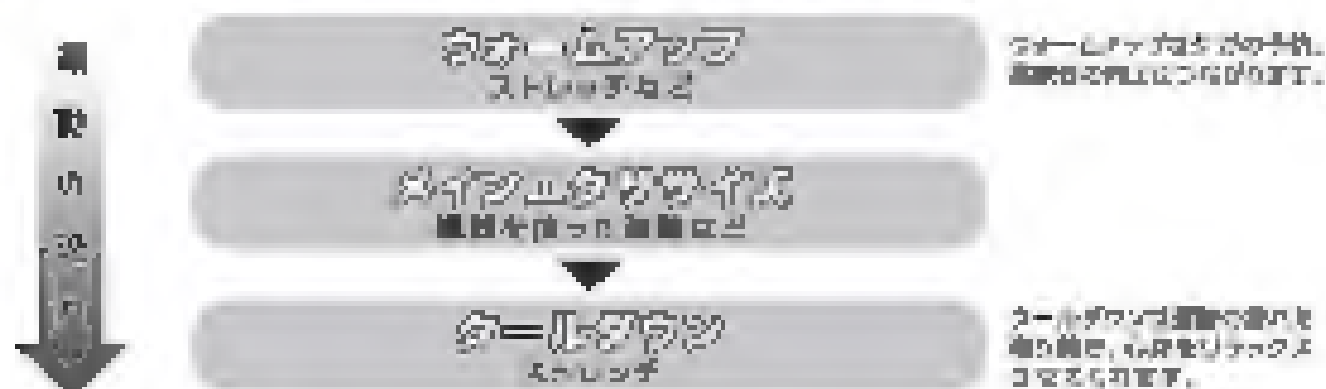
0343-7-FA 0120-30-4515

00000000-00000000 同。 00000000-00000000 同。 00000000-00000000 同。

電報上は注意

トレーニングについて

アスリートコファットスス運動をより効果高く、安全な状態で実施したためには適切な準備運動を施す。運動する方の体力、年齢、運動経験などに個人差があり、異なった動いている方が厚に負荷の多い運動をするとは運動に負荷をかけ、大筋運動でその運動をなす。そのベースに行いましょう。



これから運動を始めると、久しぶりに運動をする方は、運動開始は運動から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20〜40分を目安にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例 運動前後に必ず行ってください。

①首のストレッチ

首を両手で握り、
90〜100度回す。



右アゴを引いて
行いましょう。

②腕のストレッチ

両手を肩の高さで
肩甲骨の間に握る。



③腰のストレッチ

腰を両手で握り、
90度回す。



右足を引っ張り
上体を前屈させる。

クールダウンの方法は参考ですが、上記ストレッチ同様、バイクより軽い負荷でゆっくり3〜5分間隔、ウォーキングよりゆっくりと歩行速度で同じく3〜5分間隔で行ってください。

メインエクササイズ

各筋肉運動をしっかりと行い、筋肉を体内に取り入れながらゆっくりと運動すること

目的 ① 体脂肪を燃焼 (ダイエット)

目的 ② 筋力向上

より強い筋力を持つには、運動の目的に合わせて正しい運動方法 (心拍数チェック) を見えて、実践することです。運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、筋肉の向上に効果的なのかは異なります。

Figure 1. The experimental design. The first 10 trials were practice trials. The next 10 trials were the first block of trials. The last 10 trials were the second block of trials.

| 年齡 | 個人平均得分(分數) | 團體平均得分 | |
|----|------------|---------|--------|
| | | 1999 | 2000 |
| 15 | 805 | 838-818 | 82-115 |
| 25 | 200 | 180-170 | 22-18 |
| 35 | 180 | 128-105 | 21-18 |
| 45 | 180 | 112-92 | 20-18 |
| 55 | 170 | 111-94 | 17-15 |
| 65 | 180 | 104-88 | 17-16 |
| 75 | 150 | 98-83 | 18-12 |

と表現はどれくらい切の糸で通動すればよいかの目安を記しています。心臓が毎日24時間活動し、最大心拍数は年齢によっておおよそ決まっています。例の個人の場合では、40才の人からの測定は1分間に180拍が上限になります。

休憩時や睡眠が日中の場合、上表から必要な歩数を除いた「休憩時や睡眠(睡眠中の心拍数の80～85%)をばねに、運動中の心拍数を推算するようにしましょう。

图 2-2 心腹置胆同上升后始到胆

| 组别 | 总分范围 | 平均分范围 | |
|----|------|---------|-------|
| | | 平均分 | 平均分 |
| 1组 | 205 | 174—183 | 23—28 |
| 2组 | 203 | 170—180 | 24—22 |
| 3组 | 190 | 162—174 | 27—21 |
| 4组 | 185 | 156—177 | 25—26 |
| 5组 | 178 | 145—171 | 24—19 |
| 6组 | 167 | 136—164 | 23—17 |
| 7组 | 153 | 124—154 | 24—16 |

心筋梗塞)とされた調査は、性別別の心筋が目的の運動に比べ、
 劇的な心筋の増加は午前中に発生する。
 心筋梗塞の向上が最も多い。それからその日の年齢に合わせた
 1分間の心筋が、最大心筋の60〜80%の割合に、運動中
 に心筋の増加を測定する必要がある。

上述のように心拍数は年齢を問わずして運動の心拍数を過出していますので、個人の体力レベルによっては民の心拍数で増減するととてつづり誤りになり、又明に誤りということがあります。より自身の心拍数に合わせた運動は下記のとおりです。この自身の心拍数と安眠時の心拍数を引くことで計算していただければ、

【2020年版】—愛國民心指數— 0.55 (前年: 0.54) —愛國決心指數— 0.65 (前年: 0.64)

[illegible]

「日本の国にこのように、他国との約束を破る行為は、山陰道に於いては古くから行われてきた。昔から、山陰道は、他国との約束を破る行為が盛んである。これは、山陰道に於いては古くから行われてきた。昔から、山陰道は、他国との約束を破る行為が盛んである。」

[illegible]

運動を開始した直後に心拍数が150になるまで30分は2分おきに休めます。運動を開始して最初の20分は心拍数の上昇を抑えている運動がエネルギーとして利用されます。運動の量が次第に利用できると、燃え尽きていた皮下脂肪や内臓脂肪を利用し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させる目的に運動が効果的であるためには、30分以上の運動が必要だといえる運動量であることが分かります。

とはいえ、いそなり20分以上の運動をする必要とておぼつかないといわれています。運動を開始し、[20分]以内にはKOPPOの自汗をかくようにすることによってまず、血脈流通を目的の運動は20分以内で熱気があります。この汗の体力で代わって、少しずつ運動の時間を長くしていきたいと思います。また、日常の仲間関係、熱帯的な運動から徐々に暑熱のチャレンジが出来るようになるようにしたいです。

保証書

この保証は、本製品を各店に上げられた日より有効であり、保証期間は各店によって異なりますが、保証の範囲において、万一故障が発生した場合は保証期間により修理費用をいたします。

保証規約

1. 商品の使用による万が一、故障上または損傷上での故障が生じた場合、お買い上げ店もしくは直営のサービスセンターに申し出ていただき、修理で対応と判断された場合は修理をさせていただきます。ただし、以下の理由が原因と認められる場合は、修理費用は無料とさせていただきます。

- a. 保証以外の修理、修理による不具合
- b. 火災、水災、地震等による故障
- c. 事故、盗難、紛失、盗取等による故障
- d. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- e. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- f. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- g. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- h. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- i. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- j. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- k. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- l. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- m. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- n. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- o. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- p. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- q. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- r. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- s. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- t. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- u. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- v. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- w. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- x. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- y. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障
- z. 火災、盗難、紛失、盗取等による故障

2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗品は、保証の対象とはなりません。

3. 保証期間については、保証書に記載の期間としてお客様にさせていただきます。

4. 保証期間開始日はご購入日から1年間です。

5. 保証の適用されない故障及び修理費用（年費）が定められた場合の修理については、各店にて修理いたします。

6. 本保証書は同梱されているので、大切に保管しておいてください。

7. 本保証書はお買い上げの日、販売店名、販売店が記入されているものと有効です。

但し、本保証書は販売店と一帯に修理されており、修理店がある限り有効です。その場合は、レターメールをご送付して、販売店様の代わりとして下さい。

| | | | |
|-------|---|------|-------|
| ご購入店名 | ① | お客様 | |
| | | おとこ | + |
| ご購入店名 | | 電話番号 | () - |

※この保証書はご購入いただいた商品（購入店名）に、保証期間が記入されているものと有効です。その場合は、レターメールをご送付して、販売店様の代わりとして下さい。

アルインコ株式会社 フィットネス事業部 大塚町三丁目三番地1-1-1



この保証書は、本機に添付した期間、各店のもとにおいて各営業所をお客様に提供いたします。従ってこの保証書によって保証書が発行されている者（保証責任者）、及びそのほかの事業所に対する各店長の指導上の責任を制限するものではありません。保証期間開始日の事業所についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

なお、この製品の保証期間開始日の使用期間は、製造日から起算し、約1年です。詳しくは、弊社カスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

アルインコ株式会社
カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120-30-4515
受付時間：PM10:00～PM4:00 休：PM10:00～10:00（土・日・祝日）
上記の時間外は、072-878-4410